

Czw. 13.11		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), twaróg (<b>mleko</b>) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), masło (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g</p> <p>Pomidor (60g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), twaróg (<b>mleko</b>) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), masło (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g</p> <p>Pomidor (60g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b>(110g), twaróg (<b>mleko</b>) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), masło (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g</p> <p>Pomidor (60g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z TWAROŻKIEM I KOPERKIEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), twaróg (<b>mleko</b>) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), masło(15g), koperek (10g) sałata 15g</p> <p>Pomidor (60g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chrupki kukurydziane (30g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), polędwica sopocka (25g), papryka (30g), masło (5g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron <b>pszenny czteroajeczny</b> (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g),</p>	<p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron <b>pszenny czteroajeczny</b> (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b></p>	<p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron z <b>pszenicy</b> durum (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b></p>	<p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron <b>pszenny czteroajeczny</b> (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por</p>

		<p><b>seleń</b> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA</b></p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól</p> <p>Ziemniaki (250g) SURÓWKA: MIZERIA</p> <p>Składniki: ogórek (130g), jogurt (<b>mleko</b>) (20g), koperek (4g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA</b></p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól</p> <p>Ziemniaki (250g) SURÓWKA: MIZERIA</p> <p>Składniki: ogórek (130g), jogurt (<b>mleko</b>) (20g), koperek (4g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA</b></p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól</p> <p>Ziemniaki (250g) SURÓWKA: MIZERIA</p> <p>Składniki: ogórek (130g), jogurt (<b>mleko</b>) (20g), koperek (4g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>(10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA</b></p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól</p> <p>Ziemniaki (250g) Brokuł gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	<b>KOLACJA+PN</b>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), kasza bulgur (50g), mix warzyw gotowanych (50g), olej (3ml) szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), kasza bulgur (50g), mix warzyw gotowanych (50g), olej (3ml) szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), kasza bulgur (50g), mix warzyw gotowanych (50g), olej (3ml) szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), kasza bulgur (50g), mix warzyw gotowanych (50g), olej (3ml) szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (40g)	
		<p>Energia: 2221 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 105g Węglowodany:329g Błonnik:37g Sól: 4g</p>	<p>Energia: 2294 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 108g Węglowodany:330g Błonnik:42g Sól: 4,2g</p>	<p>Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g</p>	<p>Energia: 2211kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany:315g Błonnik:25g Sól: 4g</p>